

Chuletas de Puerco con Aderezo de Mostaza y Miel

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

4 chuletas de puerco

1/3 taza jugo de naranja

1 cucharada salsa de soja

2 cucharadas aderezo de mostaza y miel

Preparación

1. Coloque las chuletas de puerco en una sartén anti-adherente.
2. Cocine a fuego medio-alto para dorar un lado de las chuletas.
3. Utilice una espátula para voltear las chuletas.
4. Agregue el resto de los ingredientes.
5. Cubra la sartén y baje la temperatura.
6. Hierva a fuego lento 6 a 8 minutos hasta que estén listas las chuletas.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	231
Grasa total	10 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	72 mg
Sodio	314 mg
Total de Carbohidrato	6 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	27 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	11 mg
Hierro	1 mg
Potasio	405 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Alimentos que contienen proteínas 3 1/2 onzas

Notas

Las chuletas de puerco están listas cuando alcancen una temperatura interna de 160°F y cuando la parte de adentro de la chuleta tenga un color rosado claro.

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes